

## 7 らくらく離乳食の工夫

### ❁ 冷凍保存の方法

頻繁に使う食品は、鮮度の良いうちに使いやすい形にして冷凍し、下ごしらえの時間を省きましょう。

- 加熱して、十分に冷ましてから冷凍庫へ入れましょう。
- 1週間くらいで使い切りましょう。
- 一度解凍したものや、食べ残したものの冷凍は避けましょう。
- 自然解凍は避け、必ず加熱しましょう。

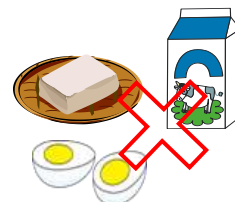
#### 冷凍保存に便利な道具

- ☆ 製氷皿…初期の液状のものに向いている、ふた付きが便利
- ☆ ジッパー付き保存袋…薄くのばして冷凍する、菜箸などで後をつけておくと小分けにしやすい
- ☆ ふた付きの保存容器…形のあるものに便利、そのままレンジ加熱できるものもある





#### 冷凍保存に向いていない食材

- ☆ 水分の多いもの・・・生野菜・豆腐・こんにゃくなど
  - ☆ 分離するもの・・・牛乳（調理後は可能）、ヨーグルト、マヨネーズなど
- ★ゆで卵は冷凍には向きません。薄焼き卵や卵を使った料理にしてから冷凍しましょう。
- ★芋類は、ゆでて潰してから、冷凍しましょう。



#### 冷凍したものと組み合わせよう

冷凍おかゆ + 冷凍だし + 冷凍しらす  しらすがゆ

冷凍鶏つみれ + 冷凍野菜 + 生トマト  鶏だんごトマト煮

### ❁ 電子レンジを上手に使いましょう

電子レンジは、少量の離乳食が簡単にできます。加熱しすぎて固くならないように調理形態をチェックしながら使いましょう。

- にんじんや大根などの根菜類はだしと一緒に電子レンジにかけて軟らかくする。
- 青菜は電子レンジにかけてから、一度水にさらしてアクを取る。



## 🌸 ベビーフードについて



外出するとき、疲れているとき、災害時の保存食として市販のベビーフードを利用するとよいでしょう。ただし、種類が多く便利ですが、味付けや固さが単調なため、ベビーフードだけを与え続けていると、味覚やそしゃく能力の発達に悪影響がでる恐れがあるので注意しましょう。

### 利用するときの留意点

- ☆ 月齢や固さのあったものを選び、与える前には保護者が一口食べて確認しましょう
  - ・温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめましょう。
  - ・子どもの食べ方をみて、固さ等が適切か確認しましょう。
- ☆ 離乳食を手づくりする際の参考に
  - ・ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を手づくりする際の参考にしましょう。
- ☆ 開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない
  - ・びんづめやレトルト製品は、開封後にすぐに与えましょう。  
与える前に、別の容器に移して冷凍保存することもできます。表示(注意事項)をよくよんで適切に使用しましょう。
  - ・粉末タイプやフリーズドライタイプなどの乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため、使い切りのタイプの小袋になっているものが多いです。



ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養バランスがとりにくい場合があります。そのまま与えるのではなく、手作りのものを1品加えるなど用途によって工夫しましょう。

- ☆ 普段の料理に使う！ ⇒びんづめタイプや粉末タイプ
  - ・いつものハンバーグ + レバーペースト・・・レバー入りハンバーグ
  - ・いつもの野菜&豆腐などのたんぱく質 + 粉末タイプのソース
- ☆ お母さんが外出中 or 風邪をひいた！ ⇒ レトルトやフリーズドライタイプ
  - ・粉末タイプ/フリーズドライタイプのだし + ごはん・・・おじや
  - ・そのまま食べられるごはんとおかずがセットになったレトルトもあります。